ERDIESTEARAZKI BATZARRAK

Sesioa kreatiboa

Hire batko. Minutu 120. Lantza da hura, ikastola batek elkarrekin egina.

Sesioko Kreatibotasunaren Filosofia
Bako arrantzako Kernel miting batek protokolu batean lan egiten du — problema zehatz bateari aplikatutako egitura kliniko edo bestelako bat. Sesioko Kreatibotasunak, arrazola, ez. Ekspresioaren bidez lan egiten du: musika, teatroa, historia, rolerako, ingeniaketa kolektiboa. Nairokerra aurreikusten ez dago. Taldea egiten du. Taldeak egiteko zaiena da protokolu.
Arte-ikastelako analogia zehatza da. Arte-ikastel batean, irakasleak ez du erriak sortzenak — ikasleek egiten dute. Irakasleak argileak, guriela, sukalda eta teknikaa ematen die. Ikasleek, haien kolbeak eta haien intentsioak datz. Ikastelaren amaieran, altarnoa egituraak jarri behar duen zutabea — irakasleak planatu zuenak ez, edo edozein batek hasieran imaginatu zuenak ez. Objeto hori, bere deseguretasun eta harritzaileak guztiekin, sortzaileek sortu zuenen.
Sesioko Kreatibotasunak liburu batean lan egiten du. Minutu 120 da. Energia emateko edo "cheerleading" seziontarekin hasten da — zorrotza bat gertatu aurretik tankia bete. Musika, memoria, kultura, teatrako, testimonio de intercambio profundo-ko eta protokolu-asignatura eta "cheerleading" berriro esgarriarekin sortzen da. Sesioko bakoak taldeak ezer sortu egin den, eta ezer sortu egin daitekeela ez dagoena sortzen du. Horrela da lanaren oinarria.

Bloko	Ora	Zer gertatzen da
1 — Animazio Sezioko		Indarra bultzatu. Zaila edo hasierako, jantziak urburuak egin.
2 — Memori Rituala		Bakoitzak hitz bat → ertegia → ahotsarekin irakurri → bertanko biltarriari bakarrik dagokione.
3 — Musika Terapia		Bako pertsonaren kantaa. Entzun osoan. Komentatu entzun zuen bati dagoenari.
4 — Kultura Elkarrizketa		Historia, gastronomia, filmak, jokoak. Nirean kontextua garrantzkoa da. Coca-Colaren kokainak.
5 — Dramaturgistaren Sesioa	1:00–1:20	Idazki, planifikatu, esgarri. Bitar, orain idazki, hitzarmenko aurkezpena.

6 — Rolak Aldatutako Testimonioa	1:20–1:45	Haritza, aldaketaa, testimonioa. Tresnahan. Segurtasun protokololak aktiboak.
7 — Protokoloaren Asignazioa	1:45–1:55	Ikasteko, irakasteko, eta kontuatzeko. Neglektua haragarri. Berrirorenakuntza aurreko.
8 — Amaiera Animazioa + Ertegin	1:55–2:00	Bloko 2-ko eratzekoak berriro irakurri. Platerako, itxitu.

Cheer taldea

Energiarekin jartu zaila edo hasierako egiteko — afirmazio urteko minutak 15

Nireki zergatik hasten da cheerleading-a
Modelo terapeutiko standardak lan zailaak zentroan jarri eta eginkiz-eginkizak amaieran — badirulu ere. The Kernel-ek hau inversionatzen du. Cheerleading-sezióak lehen batean dator, sistema nerbioak egoera seguru eta balio handi sentitu behar du, zailtasunarekin naiz ere zerbait erabilgarria egiteko. Laburpen-nahiztasari bigarra prozesamendua harritzaile-erantzuna aktibatzen du. Eginkiz-eginkiz-preparatu prozesamendua ikaskuntza eta integrazio-erantzuna aktibatzen du. Motoreari funtzionatzeko eskatuz antes, tankia bete behar du. Cheerleading-sezióak ez da positibotasun artifiziala. Ez da 'nahi desberdakarik esatea guztiei ondo sentitu dezaten'. Hau da interbentzio neurokimikiko kontzientzia: dopamina egiltzaaren bidez, oksitocina uji-nahiztasunaren bidez, serotonina egoerari buruzko ziurtagiriaren bidez. Gehiestako pertsona bakoitzak gehiestako sezióan, harrituta, balio handi sentitu behar dute, eta inguruko pertsonek egiaztut dagoela zorian alegarkara izan dute. Lehenengo zailaak, hori egoerari dagoen, guztiz ezberdina landatzen dira.

1.1

Hiru-jolu formatako animazioa

Bako edareak ez da berbait, baina elkarrekin, egabearen zirkuitu osoa jotzen dute.

Birutakoa — Irakizpen-kantoa
FACILITATOREA: Hizkiak honekin hasten gara. Hemen, eta orain, gunea dagoen guztia, egoera honetan egon ezinteko erabaki bat egin du. Irabaki hori ez da txikia. Ohartzen diola.
[[Gehiñean dagoen bako pertsonaari itxuratu — bakoak. Taldeak erantzutuko.]]

FASILITATZAILEA: [Name] egon dago.
[NAME] dago.

Hurreko pertsonarengana mugitu. Salako pertsona guztien artean, zure burua barne hartuta, egin hau. Zure tempoa hartu.

Ikinkoak — Egiazko Zer

FASILITATZAILEA: Laugarriak biak. Goi girosko pertsona bakoitzarekin buruz zutabe hitz eskibiko. Zehatz bat ikusiko. Ez harresko — zutabe hitz bat. Bitarte, grupoak errankortuko.
Zubilara ingatea. Bako pertsonarekin, zehatzko, egia dagoen ohartze bat esan: 'Marcus, hiru asteko pertsistentzia izan du.' 'Sofia, ustezak ez askoak esan nahi zuten galdetua esan zuen ustezak.' 'Dev, oraindik egoera da.' Beraz:

Fasilitatorea: Egiazkoa da.

Egiazkoa da.

[[Nerdik ohiko egia zeharra esan dezakeko gutxiago ez jakiteko — esanu: '[Izena] itzuli da.' Honek beti egia da eta beti nahikoa.]]

HIRUMA EGOERA — TXARTELAK DEKLARAZIOA
FASILITATZAILEA: Azken makiak. Bakoak elkarrekin. Line bako batean hasiko dut. Zuak amaitu behar duzu — zein gutxi etorri den. Pentsatu gabe. Hau da, erantzut.

FASILITATOREA: Thornean egin dezakeen zailaena da —
Testuinguruak — zinemaki, zeregin, eta teketakoak ondo dira
FACILITATOREA: Nare buruz gaitzuen hitza bat, urte bat aurretik ez dakituen, da —
[TALDEKO ONDOAK]
FACILITATZAILEA: Motua ni etzak etorri dela da —
Txakurrakkoakkoak

Erantzunei iritsi utzi. Laburbilatu ez. Aztertu ez. Bater:
FACILITATOREA: Hori dela bitarteko. Joango gara.

FASILITATOREAREN ENERGIEN KITXA — Gehi Energiako Egoerakako Zigorrak

ESTADIOKO ONDA: Bakoak babesten. Hirukalean ingatea — bako pertsona sakon egiten eta kolbeak gogoratzen dituela onda pasatzen ari den bitartean. Lehen oso, gero azkarago, gero ingurukoena.

IZENA KANTAKETA: Bertsolari bat aukeratu (voluntari). Txartelak izena kantatzen dute, botoi handitzagoarekin. Bertsolariak dagokionez erantzutzen da: 'Eta ni [egoera osoan nire buruzko gauza bat].'

AIR GUITAR SOLOAK: Fasilitatoreak pertsona baten izena deitzen. Bertsolariak 10 segundotako air guitar / air instrument / air sport-a du — zein gogorpena izan duen. Txartelak berrrezkoan hihikatzen dute. Huraiko pertsona berriari mugatu.

HARRESMENAREN SPRINTA: Paresatu. 60 segundu. Lanbideari esan ziola zure egiaztatzen duen guztia. Baldura. 60 segundu berri. Orduan: 'Zer eskaritu?'.

JAIHERAKO BIRTAK: Hauaren ehundia lortu duen edozein pertsona (eguzko bat garbi, hilabete bat, urte bat, lan bat lortu, familiaren membereari deitu, kareta

egiteko egun bat) gehiak esku bisuatzen dituela.

Blok 2

Memoria Rituala

Hitz bat. Esaintza bat. Bateko biltarriari aitaketa dutena.

Guizeko Rituala Izkiena
Bilerak bakoak zerbait sortzen du, aurretan ez zenit existitu eta berriro ez da existitu — pertsona hori, momentu hori, eta egoera hori. Memoria Rituala hura hira hira hartzen du. Laburbilatu edo dokumentatu saiatzen da. Bako pertsonaetik hitz bat hartzen du, hitzrak sententzia batean osatzen ditu, eta sententzia hori altu egiten du. Sententzia hori oso gutxiko da. Betako egia da. Bilerak horrengakoa da.

Fasilitatzailea: Aurrekoan joan baino — Memoriaren Rituala. Hau minutoi bost behar du. Biltarzari buruago da eta biltarzari bakarrik.

FACILITATOREA: Bakoitzak: Hitun bateko idazketa. Hitun edozein. Orain iristen diren lehen hitua. Ez azaldu. Ez aukeratu hitu zuzena. Idazki lehen hitua.

[[Itxuleri hirrak.]]

Hitzak zuzendu — edo, bako pertsonaak burutira esan.

Jihatzkoak emandako ardurako erantzun batean bihurtu. Ez izango da konvenzionala sentidoa. Irakurri zehar, nola agertu zen.

FACILITATZAILEA: Hau bileraren gaiaketa da:

Iraska testua.

Isil. Haret utzi lekuzko.

Fasilitatzailea: Horrela hitzaileak ez dago beste non. Berriro ez dago egitzeko. Hau da biltaritza. Amaieran berriro irakurri doola.

Hizkuntza Memoriako Lanbideak — Nola Ahizkiltzen Direla
'Isilko su, Martuparteko telefonoa, fahmituta dagoen sønia, urratsa.'
'Atzuleko zerbaitarengan zurratzea, gasi nahi zuela gasi.'
'Azul. Ama. Hambre. Gutxiko. Azken. Ez. Bai.'
'Kafearen hobea, nadie zerbait erabaki baino lehen.'
Hauek ez ziren planifikatuak. Bakoitzak egina izan ziren haiek sortu duen

grupoaren espektakularitzako. Fasilitadoreak ez du interpretatzen hizkuntza. Grupoak ez da adierazten nola dagoela. Bater utzi da, zerbait gertatu zela ebidazio gisa.

-
-
-
-

Sezioko 3

Musika Terapia Sesioa

Bako pertsonen kanta. Biltzen dena. Zerkin zikari esan.

Mekanismo Terapeutikoa

Musika oso gainerako erregioak aktibatzen ditu, batez ere. Korteksi auditiboa, korteksi motorra, sistema limbikoa, default mode network-a, hasierako zirkuituak — musikakinkinkink

Galdaketa ez da 'kanta hau gustatzen da ba?', baizik 'kanta hau zein hitzkoak portatzen ditu.' Diferentziazio honek lauropak gustura baino batezkoak mailan jartzen du.
Kanta bat pentsatu ez dezakeenaren kasuan: 'Zein ahotsak nahi du zure inguruko egiteko orain?' Hau da besteak.

-
-
-
-
-

Aterri motua	Gaurren Tematikak — Ohikoan Sakon Direnak
Gerratario	Rock energia altu, hip-hop maiztasunarekin, metal, kirol lehiakarietako antemak, urratsiari, borrokiari edo bizitzeko kantaak. Badatzitza, potentzia sentiboak zireen kantaak, edo zenbateko periodo batekoak.
Preocupatua (Met/Met)	Akustiko, orkestrako, lirika-zurekin betetuta, emozio memoria zehatzak eramaten dituzten kantuak; haserriari, harremanari edo galteari buruzko kantuak. Sou gutxian, erabiltzea hasi baino lehenako kantuak, nire kinsa izan ziren adierazten dituztenak.
MTHFR urrariko	Variable — oharketa batzuk bisilerrarekin, naturarekin, azkarren nefa egin ditzakeela sentimena izan dituzten. Batzuetan, isileraak gisakoak daue.
Beste motako mezabe erdiestaltzea	Bai gutxikoan, hitzarmenak, ikusiena egonako momentuan eskuratzen zuela, edo iemandiko eskulako hitzarmena, iragortu nahi zuen momentuan. Hitzak horreak dirudi hitzaldiak.
Beste motako dingingo erdiestaltzean	Sou gutxiko kanta bat, ha izango direnen pertsona-moldara adierazten duena; muzika bat, harreman bat ez izan dezaten aktibo erabiltzaileen egindako egindalearen ondoren, uzkiola estabilitate bat eskatzen zuela, eta hori ez zuela oraindik.

Bloku 4

Kultura Elkarrizketa

Historia, eina, arta, zientzia — eta zergatik da kontekstu guztia.

Filosofia
Addiktzioaren modelo moralak dio: substanzia da txarra, pertsonaak agaski egin zuen, eta agaskia bere kirolak adierazten dio. Modelo kontekstualak dio: substanziak kulturetan daude, kulturak substanziei batezki ematen die, eta batezkiak harremanari buruzko hotgia guztia aldatzen dio. Kokainak ulertzea ezin da Andean kulturako koka lanak ulertu gabe. Opioideak ulertzea ezin da opiumen eskaintza kaldeak ulertu gabe, eta horrek global ekonomiak mende bi tartean formatu zitak. Alkoholak ulertzea ezin da prohibizioa, industrializazioa eta koktaila akordioa batezola sozial instituzio batezola ulertu gabe.
Kultura Elkarrizketa (The Culture Conversation) addiktzioa berrazola ez du. Kontekstualizatzen. Zer erabiltzen zira historiak ulertzen duen pertsona batek, bere buruz eta munduari buruzko zerbait egia ulertzen du, eta hori larritu-bazatutako tretamenduak ez dio eudarren. Ulertzea hori baimena ez da. Literaturtasuna da — eta literaturtasuna berriskupitzeko tresna bat da.

4.1

Favoriteen edoa

Hemen hasi — naharrak kognitibo mota bat aztertzeko edozein azeraketa baino azkarago agaltzen.

FASILITATOREA: Historia/urraintean joan baino lehen, norra izan dela faustatu dezagun. Ingurunea azkarra. Bakoitzari erantzun bat. Ez pentsatu.

Fasilitatzailea: Favoritu filmak — zure buruz.
Titulu bako osoan. Azalpenak ez dira.
FACILITATOREA: Zure videojuego hobena — edo videojuego ez olaratzen baduzu, haileko munduan laburren gogokoena.
FACILITATOREA: Zu gustokoak. Batek ez ikusten janako zutxoak.
FACILITATZA: Tren-karrilko hobetakoa — edo fisikoak esperientzia azkarraena, ertiena diru ordaindako.
FACILITATORE: Beste lekua non jaten bihurtu bihurtu.

Edizioaren ostean:
Fasilitatzailea: Kontziatu zure burua nola gertatu. Halaareko "Warriors" eta "Worriers" honek guztiz ezberdinak deskribatu zituzten. Filmak ezberdinak ziren.

Gastrak ezberdinak ziren. Jokoak ezberdinak ziren. Zure nahikoak ez dira aleatorrak; zure sistema nerbioak hitz egiteko ari dira zure beharrak. Informazio útil da hor.

MOZGAKO TIPOAREN PREFERENTZA PATTERNAK — Zein gutxak adierazten dituz

LABANEN PREFERENTZAK — Akzio filmak, kirol lehiakakoak, joko borroka, jaki intentsitateko (piperrikoak, umami, gordinak), coasterak ekstremoak, iluneko egoerako egoitzak. Harango lina: oriestra, intentsitatea, azkenekoa aldarako. Labanak, argitik, neurokimikaleko perfil bera bilatzen dute, substantiak bilatu zituen bezala, denbora-ostaltzean.

BAEKATUAREN PREFERENTZAK — Personajeleko filmak, puzzle edo narrazio jokoak, egoitza konplexuak (aromaak mailaratuak, slow food), coasterak lasai edo ez, jaki ona eta elkarrizketa ona izaten dituzten lekuku isilak. Harango lina: sakonpena, nuancea, emozionalaren resonantea. Baekatuak, argitik, neurokimikaleko perfil bera bilatzen dute, substantiak bilatu zituen bezala, denbora-ostaltzean.

HIZKUNTZA-TIPOAREN PREFERENTZAK (MTHFR azkaban) — Zientzia-fikzio edo dokumental filmak, estrategi jokoak, jaki interesgarriak, intentsitateagoak ez, adierazko esperientziak bilaketa-jokoak baino, lekuku oso lasai eta ederra. Harango lina: berriro hasiera bilaketaarekin. Hizkuntza-tipoak, azkabantzen ez duen berriro hasiera bilatzen dute.

ZERRAK ZINGARAZIOA: Denbora-ostaltzearen preferentziak berriestaltzearen datosak dira. Labanak, kokainak akzio jokoekin eta piperriko jakien artean aurkituz, berriestaltzeak ez du urratsatzen — hasiera egiten dute. Baekatuak, benzodiazepineak narrazio filmekin eta paseoko egitean aurkituz, eguneko maratonaak lan egiten duen pertsona baino gutxiago ez egiten dute — balio nagusiak bilatzen dituz.

4.2

Birrako Harabolala

Nirein bazuek ezin dute eta bazuek ezin dute — eta zein esan nahi du.

FACILITATOREA: Egoerariko galdetako: birrako edan dezan?
Utzi pertsonaek erantzut. Batzuek baiola esango. Batzuek ezola esango. Batzuek eguzkiak izango dira. Ez hautaketa. Orduan:
FACILITATOREA: Zergatik? Ez moralki — biologikoki. Zer da lotura pertsona bateko pira bat edan ahalako eta geldinako, eta pertsona bateko edan ezinako?

Zerko Zuzenak — Fasilitatoreak Jakiteko eta Eskaintzeko

Berritzaileak ez da hitzkuntza, karaktera, edo moraleko fibra. Berritzaileak da: genetikoki berdintasun baten konbinazioa (OPRM1, DRD2, COMT, MTHFR, ADH1B, ALDH2) alkoholak nola prozesatzen diren eta azkeneko sinalea nola erregistratzen da, ingurumeneko kondizionamendua (bestean, ediltza, ujiak, edo ezkarpakrekin lotuta izan zen ediltza osoan), eta neurokimiko egoera kontseratua (dopamina oinarrizko egoera murrizedu duen pertsona bati alkoholaren azkeneko sinalea nola erakusten diotakoa, egoera adeku oinarrizko egoera duen pertsona baten arabera).

ADH1B*2 edo ALDH2*2 berdintasun dituena — oso laguneko populazioetan komunesak — ediltza txikiaren ondoren hitzak, nauzioak eta bihotz-rate azkarra sentitzen duela, aketaldehidak (metabolitu toxikoa) azkarra gordetakoak. Alkoholismoetik biologikoki babestuta dago, berdintasun batekin, ediltza egin behar izatea fisiki batez desagradiareak. OPRM1 A118G berdintasun dituena alkoholetik euforiako erantzun handiagoa sentitzen du. DRD2 A1 berdintasun dituena dopamina reseptoreak gutxiago ditu eta alkoholaren azkeneko sinalea gehiago intensitatez sentitzen du, roisleko sinalea murrizedu dela eta.

Beer bate erosi eta metadean utzi gai den pertsona ez da moraleko maila handiagoa. Berdintasun genetikoko arreta ezberdina eta kondizionamenduko historia ezberdina du. Hor da guztiz egoera.

4.3

Coca-Cola-ren historia

Kokaina botile batean — eta ezaldi zen nire

COCA-COLA eta Kokainaren istoria — Zer gertatu zen benetan
1886: John Pemberton-ek Atlanta-n Coca-Cola-t ikaskuntza. Formula orrialkoak koka-hoileko ekstraktuingoko kokaina eta kola-bezikoetako kafeina zatea ditu. Estrategia-toniko eta eduko edukoagai gisa marketxeatzen da. Benetan stimulantea da, stimulante benetakoa zarteka.
1903: Temperanzaareko hilerriaren presioaren eta kokainaren kontzernotasun handitzitzako ondoren, Coca-Cola-ek 'kokaina-dezaktibatu' koka-hoileko ekstraktua erabiltzea hasi zuen — koka-gozoa kokaina alkaloida gaindie. Kafeina geratzen da.
KONTESTU KULTURALEA: 1886an, kokaina ez da egoera-droga bat. Farmakometeiko bat da, dentisterian, kirurgian eta medikamentu patentikoetan erabiltzen den. Sigmund Freud-ek 'Über Coca' lanarekin idaztenu, depresioaren eta morfina-adiktzioaren kasuetan gomendatzen zuen. Vin Mariani-n dago, Papa

Leo XIII-ek onartutako txiko popular bat. Libertate Estatuaren dedikazio-erritakoan kokaina-txiko bat dago.
EZKOTA EZAKARIATU ZENENARENARENARENAREN: Kokaina naturalak kezagunkoa nahi izatea mengerra ez da, baizik eta industrializazioak zentratu eta uratsizki zola, bere konteiner kulturaletik eramango, dosis handiak erakartzen zireneko populazioetara erakartu, eta adiktzioaren efekatuak lurrekoantzat ikusgarriak izenak zirene.
IKASTUA: Molecula ez da aldatu. Kontekstua da aldatu. Andeanekko bertari alturako koka-hoileak zutzea stimulazio leunna ematen dio, appetituak eta alturako sakitak sakonatzen ditu, eta mendeak barruan, bere konteiner kulturalaren augean, erabiltzen da. Kokaina-klorhidrocloridoa, uratsitu eta egoera-txoko batean naso egin, konteiner hori guztiz bypassatzen du eta dopamina-popurri ematen du, hoileak ematen dionetik 10 gain eta 10 gain intentsitateago eta azkarago. Molecula berbera. Ekintza farmakologikoak guztiz ezberdina.

4.4

Kontekstuko Konbertsazioak

Non badagoa aldatzen du substantzian esanahiari

	Nirengana birutakea aldatzen du
Andesko coca halea	Stimulante maiz, kultura-txartel batean, erabiltzea, momentua eta kontekstu soziala erregulatzen duen. Altitudear, lanak eta ceremoniak erabiltzeko. Koakaina hiru-destilatuaren adiktzio-profilaren sortzaile ez du, isbateroa eta emateko modu oso desberdunak direla.
Peyote Ameriko Indjeena Elerketa batean	Kontrolatuta, estrukturatuta, komunitateko ritualeko ingurumi batean, zehatz prestakuntza, intentsio eta integrazio zehatzak izaten dira. Farmakologikoa esperientzia meskaline erakartzeko erabileraarekin identikoa da, baina ingurumiak aldatzen du jakainketa/erakartzen duen guztia.
19. mendeako Txinanko opioa	Normak ezarritakoak, inguruneak eta regulazio kolektiboa duen praktika soziala — britanikoko Ekalde India Kompaniak prodiukzioa eta irekalkuntza industriatzeko, ezker ekonomikoak, merkatua inundatuz eta egitura soziala destruktuz, arte — Opioek Arloak moralitateare buruz ez ziren.

	Kaldeanbideak babesten ziren.
MDMA terapeutiko klinikoak azterketa batean	Administrazioa kudeatuta prestatutako ingurune batean, terapeutak formatuak, sesio aurreko preparazio eta sesioko ostean integrazioarekin. Fase 3 azterketaak erakusten dute PTSD pazienteen %67ak diagnostiko kriterok gutxiago izan după sesio hiru. Molekula oso sendoa da kalteko ecstasy-rekin. Baina formulazioa guztiz ezberdira dago.
Sassafras (safrole) Tailandako	Zaharrak safrole dago, MDMA-ren prekursore bat. Medikuntza thailandar eta hainbat eta gizarteko tradizioan, sassafras zaharrak hitz eta ondoetarako té gisa erabiltzen da millesak barruan. Safroleren konzentrazioa baxua da, prestakuntza tradizioalra dago, eta kontekstu kulturala medikuntza-lazionatua da. Beste konpoundu berak, PMK-glycidate-ra izultzita eta sintetizatuta, MDMA-ren industriak ilegaletan prekursore kimiko bat banatzen da. Bela berbera. Harremana guztiz ezberdina.
Alkohol Amerika Eratuetan Prohibizioaren Ondoren	Prohibizioak (1920–1933) txikitea murkunduz egin ez zuen. Alkoholaren piztenbata eta irekalkuntza krimen antolatuetara transferatu zuen, perilotsunagoak eta ez-irekalkatuak spirituak edunketa handitu zuen, eta Amerikan Mafiaaren batzarriak sortu zuen. Prohibizioak amaitu kedion, txikiteko taxaak urte hartan prohibizioek aurreko mailara itzuli ziren. Etiketa moralak realitatea farmakologikoa ez zuen alteratu.

HUNEKO HONDOAKOKO SAIKIERA
Substantziarekin zure harremana osoan ez duzu ulertu dezake, ez badu zure historia, orrijo kultura, eta zure aurkitu zuen kontekstu zehatza ulertzen. Cocaina zen Coca-Cola izan zen 1903ra arteko pertsona batek ulertzen du glamourari, marketxeari eta auzul kulturalari buruzko zerbait, eta pertsona batek konitzen du koakainak kalereko droga gisa. Ulertzea horrek koakainak seguruak ez egiten. Pertsona informatua egiten, ez lanpetuta.

Opio den merkatari edo lanbilerra afganista gisa pentsatzeko (edo egizitzeko) ez duzu aukera — ez rolerrak orogaiak direla, baizik eta kultura eta historia kontekstu bat eskatelako, zure bizitzeko ez den. Egizioak terapeutikoa izan dezake, baizik eta apropiativoa.

Zure egin dezake da ulertzea, lanbilerra afganistaak lanbilerrak hazten ari dena, garaiko ekonomia agraria legitima izan zola, urte forasterako interbentzio batek destruktatu zola, eta ulertzea horrek saraikiraren geografia morala aldatzen du zure harremanetan zegoen.

Zure erabiltako substantziak ez ziren zure destruktatzeko ingeziak. Ulertu ziren,

hazten ziren, edo sintetizatzen ziren kontekstu batean, eta horrek ezinbestekoak egin zituen. Kontekstu hauek ulertzea zure burua ulertzearen parte bat da.

4.5

Interesseak sinkronizazioa

Historia, arte, zientzia, kirola — zure interesen arabera egokitzako — bako mitingean lanstea

Areak eta Laban/Belakoa: Harremana	Mohiko Arta — Erabiltzeko Egiziak
LABANAK — LABAN-KIROLAK ETA KIROL EKSTREMOEN HISTORIA	Georges St-Pierre (GSP) ilakoan hurbilatu kediaz tresnabikoarekin tresnabikoarekin tresnabikoarekin

	tresnabikoarekin tresnabikoarekin tresnabikoarekin

	tresnabikoarekin tresnabikoarekin tresnabikoarekin

	tresnabikoarekin tresnabikoarekin tresnabikoarekin

	tresnabikoarekin tresnabikoarekin tresnabikoarekin

	albumak erakingerakoak tekniko batez gehiago sinpleak dira batekoak. Anthony Kiedis, RHCP-ren, hamarako sinplean dago eta bere erakingerako memoirra, *Scar Tissue*, idazten zuen sinpleko sortzaileko zenituan. Russell Brand, heroin adiktzio zentrokoaketik, *Recovery* liburua idaztera joan zen, adiktzioaren neuronal modeloari buruzko argiarazkiak dituako libururako bat. Posiblearen artea gaizkasmoa ez eskatzen. Badut euskal artea kontzientzia eskatzen.

Bloko 5

Dramaturganeko Sesioa

20 minutu egitzeko, zerbait ez dagoen. Bost. Aurkeztenu, edo harratu hitzarmen bileran.

Didaile-sesioaren Araiak
Hiru araiak daude eta hiru araiak bakarrik. Beste guztia eskuragarri da.

Aria 1: Bakoak parte hartzen du. Bakoak esaintzen ez da — baina bakoak zerbait parte hartzen du. Dialogoaren esaldi bat, pertsonaiaren izen batek, artebidiri ideatza, eszenaren zuzenbidea, soinu efektu bat. Ez parte hartzen badzu batez, gaurkoida daile ez zara — ikusle bat zara, eta ikusleek daileak zer egin zituzten sendotzen ez dizki.

Aria 2: Eszenan zerbait egia barne izan behar du. Fikzioa, fantasiak, zientzia-fikzioa, drama historikoa, komedia, musikal, arte eszeniko abstraktua izan daiteke. Baina, horren artean, egiaren momentu bat izan behar du — pertsona baten esperientzia, sentimendu, edo azterketa egiaetik jaitekoa.

Aria 3: Eszenan geratzen da. Zerbait egia eta pertsonal bat pertsonaia batean jarri dezake, taldea ez du erabiltuko hori berardeen kontra. Didailearen egia lehendakarra da fikzioko kontainerak. Ez da euskadiko aukera bat — mekanismoa da. Fikzioko kontainerak ahalbsegueleak dira egiarak, baina zuzenean esaintzeko ez direnak.

-
-
-

5.1

Opzioa A — Idaztea eta aurkeztea 20 minutuan

Txartelak energia eta konfiantziarekin

Fasilitatzailea: 20 minutu geratzen zaizkugu. Didaia bat idazten ari gara. Zerbatarako da, funtzionatzen du.

20 MINUTAKO PROZESUA

MINUTAKO 0–3 — PREMISA: Fasilitatzaileak galdetzen du: ‘Zer da hau esena? Hitzko batean.’ Hau da lehenak hitzura edo energia lortzen duen erantzuna hartu. Idazki zure lanak egin ari osagarri. Hura da premisa.

MINUTAKO 3–8 — PERSONAGEAK: Kiko da esen honetan? Inguruko pertsonari galdu — bakoak pertsona batek izena ematen dio. Ez da beharrezkoa modu batean esenaren pertsona izan. Baina lanbidean parte hartu behar duen edo hitzera begira egon duen edozein pertsona. Idazki haienak. Energia handienekdoak aukeratu.

MINUTAKO 8–13 — HIRU MOMENTUA: Esena bakoitzeko momentu hiru behar dira: dena aldatu aurreko momentua, dena aldatzen ari den momentua, eta dena aldatu ondoreko momentua. Momentu bakoitzak pertsona batek hitzko bat lortzen du. Hitzko bat bai — momentuan hitz egiten duen edo eginez duen zerbait. Hura da zure eskripta.

MINUTAKO 13–16 — PERTSONAGEAKOAKETA: Kiko da kiko? Bolaritza lortakoak lehen. Araua: ez da beharrezkoa zure esperientziaren urratsa ondoagoan pertsona izatea — bigarriak pertsona izatea orokotako gutxiago da. Merkatariak pertsonaak izan daiteke merkatariak hasierako zure pertsonak. Gurasoak pertsonaak izan daiteke gurasoarekin lortutako harreman gutxiagoa izan.

MINUTAKO 16–20 — LANBIDEA: Egin. Inperfekta izango da. Planatu senden laburago izango da. Harrituko zaitu. Inperfezekoa da garrantzia — hau da zure taldeak 20 minutuan, zure kasuarekin egina. Hura da keramaika.

5.2

Aukeraketa B — Hazi Hona Bileraketa Honea, Egutzea Hurreko Bileraketa

Zurekerra eta ehartzak bilatzen dituzten grupeetara

Fasilitatzailea: Gara egun idazki doola. Hitzarmen gaineko mitingean esaintzen doola. Gara egun idazki duen dramatikoa hitzarmen honenren da eta hitzarmen honen artean euskarikoak izango da, hitzarmen honen artean.

IDATZI-SESIOA — NEURRAK SAIOAKO ZAIKION ETA MEZKI SAIOAKO
MOTOREA IZULAKOA: Fasilitatoreak haurren motoreetako bat eskaintzen du — grupoak aukeratzen du energia handien baten.
Motorea A: 'Birtzaile bat natskakodetzen da eta zerbait ez da normala. Zer da ez normala eta zer egiten dute horrekin?'
Motorea B: 'Birtzaile biak ez dakartzan elkartzen dira eta zerbait komuna dela faen. Zer da hori?'
Motorea C: 'Zerbait botatzen da eta aurkitzen da. Zer da eta ziurtatzen du?'

Motorea D: 'Zerbait gertatu zuen azken gaua, guztia aldatu baino lehen.'
Motorea E: 'Beste urteetan gertatu behar zuen elkarrizketa bat. Azkenista gertatzen da orain.'
BORRADURA LABORATIBOA: Birtzaile batek idazten du. Besteak bidiratuz — elkarrizketa, lekalde-direktibak, kilate-nota. Fasilitatoreak tempoa mantentzen du eta guztien ahotsak eskatzen ditu. Borradura baten ondoren ez da edita, guztia idatzi, ez biraldi zenbait borraduraak uko egin arte.
KILATEAK (eturako mitingean): Kilateak asignatzen dira hurrengo mitingean. Lei berdea: ezin besteko papelak edo tipoa aurkitu. Dantzariak 10 minutuz proiektatzen da, gero eshea.

Jokoaren Temaak Bestelako Txarteletan Erakindakoak — Erabili Hauak, Grupoari Hasieran Punto Batu behar Lekuz

Azken Elkarrizketa: Karakter bat bi hitz egiten dute tempuaren bidez — bat hasieran, substantiak erabiltzearen hasieran, eta bat urte askotan. Batek bat ez dute erraz lanatu, baina saiatzen jarraitzen dute.

Lan-entrevista: Pertson bat da nahi duen bizitzaengako aurkezle. Entrevistatzaileak galdetakoko hitzak egiten ditu, ez dira nahikoentzat hitzak. Aurkezleak saihestu batean.

Elezioneen Museoa: Pertson bat museo batean laguntzen da, non lanak bakoitza erabaki bat da. Argitikari bakoak azaltzen ditu, ez-saudagarritasunarekin.

Bertseak: Bertseko guztiek hitz egiten dute niko izan zirenaren egoera bat. Pertson bat sartzen da niko dagoenaren egoeraan. Zer gertatzen da?

Itxikoak: Estranjero biak faostatzen dute objektu bera bat lortu zira pertsona ezberdinetakin. Objektuak hitz esangurako hitzak esaten dieura haurenako.

Sententzia: Pertson bat sakonarean jarri da. Argitikari, defensaari, judikariari eta erakusleari da. Juria, grupoa da.

Letra: Batekin letra bat idazten zaio substantiari huraek. Substantiak letra bat idazten diola.

-
-

-
-
-
-
-

Bloko 6

Rol-aldaketa Testimonioa

Haritza, aldaketa, testimonioa — bateko ingurantz

SEGURTASUN PROTOKOLOA — IRANTZI AURRETIK IRAKURRI
Eta bloke honek omdotasun osoa lortzen du — akusazio-terasuna, jorratu-terasuna, familia-sistema-terasuna. Hau intzionala da. Mekanismo terapeutikoak esperientzia osoa eskatzen du, sahostatu berdina ez. Baina omdotasun osoak segurtasun osoa eskatzen du.
Hasiera aurretik segurtasun-txartela argi jarru: 'Omdotasun txikiaterako joaten irabazi. Beste momentuan ez bada nahikoa — esan ANCHOR hitza. Hotxia galdu da. Hiru lanpetak lortu dugu elkarrekin. Nire erabakiak da jarraitu histea.'
Laguntza-pertsona izendatua izan — fasilitatzailea ez — esan, bloke honearen ondoren, egoera kontsebatzea eta lurrean jartzea behar duen edozeinarekin baitako.
Kontainer fiktizioa aktibo dago: 'Irudiari gertatua irudiari geratzen da. Esena pasatu ondoren, edozeinaren aldatu testimonioa erabiltzen ez gara haren kontra.'
Fasilitatzaileak ez da parte hartzen aldatuan — zure eskuetan geratzen da kontainera.
Bloke hau amaitu bloke honen ondoren, Libertazio-esena amaitu ondoren — ez utzi taldea akusazio-terasunaren artean.

-
-
-
-
-

Mekanismo Terapeutikoa — Nireko Eragileak
Lurpenak lehen pertsona perspektifareako da. 'Adiktiko bat naiz. Xi gutxi egin ditut. Nire aukerak honek zarar handitu.' Lehen pertsona perspektifareak pertsona hori esperientziaren artean geratzen du — dehera ikusi ditzakeela. Papelak aldatzea perspektibakoa bigarren eta hirugarren pertsona berdina egiten du. Bestearen esperientzia bat minutuko bostetan "portatuz" eta gero berriro kontatzean — dehera ikusi ditzakeela, dehera ikusi ez zen.
Orijaiko egoera — zergatik eduki zuek, zergatik alde egin zuen zure ama, zergatik eduki zuek substanzia bat, eta hori pertsona bati zitzarra izan zuela — gertatu zena ez da justifikatzen. Baina argibidea tamamatzen du. Sistema baten funtzioen ulertzen duen pertsona, ez da berriro funtzio-biktima edo funtzio-egokitzailea. Birtza pertsona bat da — eta sistema ikusi ditzaketan, pertsonaek horretan modu desberdian aukerak egin ditzakeelak.

6.1

Halsareak

Substanziaren identitatea transferteak — konsensuarekin

FACILITATOREA: Zerbait egiteko dobere bi pertsona nahi izaten direnek. Hau guztiz voluntario da. Nahi baduzu, lehen ikustek da.
Disponibilizatzen dituzue: kolore simple bate edo korda bate, edo papeletik egin dezake. Koloreak adierazten du substanziaren identitatea — etiketaa emandakoa edo hartutakoa.

Person A boluntariak.
FASILITATZAILEA: [Pertson A]: Hitz batean eskarlanean, zer substanzia adierazten dizu hitzileak zuretin?
Parte hartuilea:
FACILITADORE: [Kollekuare Person A-ren gainean jarri.] Honek da identitatea portatzea nola dagoela. Ez substanzia — identitatea. Etiketa. 'Adiktatzaile bat naiz.' 'Koka-erari erabiltzaile bat naiz / alkoholikari erabiltzaile bat naiz / meth-erari erabiltzaile bat naiz.' Zerren izena izan zuen.

Fasilitatzailea: [Pertson A]: Hona artean — mundua nandarik nola dago? Ez zure lanbidea. Zer sentitzen du orain, hona etiketa dutela?
PARTE HARTUILEA: [Hizkaraz dago. Minutu batez gehiago ez.]

Orain — Person A-ren admosioenarekin — kolleare transferitu Person B-rengana. Person B-ek ezeraren ez du erabiltzen, edo lotura guztiz ezberdina du arekin.
FACILITATOREA: [Pertsona B]: Honek kini portaueke. Zer ohartzen dezakezu? Nola da mundua itxontzenu hau identitatearen doikik?
Parte hartuilea: [Hizkarazki egiten du.]
FACILITATOR: [Person B to Person A]: Mendik dagoenik — kollearen kanpoko ikusten ari oa — zer ikusten dut ne zut eanak kollearekin harrapatuta zira, baina kollearen kanpoko?
Parte hartzailea: [Parte hartzaile B-k ikusena deskribatzen.]

6.2

Testimonioa

Zer zirkonek egin leke — esperientziaren kanon.

FACILITATZAILEA: [Pertson B-rengako, ezkutak ezkutatu ari den:] Minutak gutxi identitatean jorra ari zaren. Orain, testifikatzi. Zer egin zuten hoiz — zure lekuz?
FACILITATOREA: Ez oharra gisa. Informazio gisa. Kanpo ikusi dezakeu. Zer ikusten duzu?

EJEMPLU TESTIMONIOAK — Zerbait gisa ahiz da

Kanonetik ikus dezagamena da, problema zuzena argitzea, baina tresna omodokoa eragiltzea. Kortisolak murri dezala behar zuela. Zerbait aurkitu zenuen, eta horrek murri dezuela. Problema tresnaa zen, ez beharrak.

Kanonetik ikus dezagamena da, gelditu nahi ez zuela, isira egiteak esan nahi zuela, eta horrek isiltzen ari zuela guztia sentitzea. Substanzia ez zen problema. Problema argitatzeko soluzioa zen. Biko, soluzio ezberdina ez zeniari eskaini dezakeen nadie.

Kanonetik ikus dezagamena da, zure inguruan dagoen pertsona ere hiruetan zegoela. Zure merkatitzaileak zailtasun batean zegoela. Zure eragiltzaile lagunak zailtasun batean zegoela. Hondutza/manutentzia berbera egitea, tresna berbera eragiltzera, eta bakoitzak normalak deuztela.

Kanonetik ikus dezagamena da, oso txiki zuela hasiera. Instalatzen ari zuela zerbait jakiteko oso txiki. Soluzio batek izatea oso txiki, soluzio batek egiaztatzen zuela.

6.3

Hasierako Katxa

Non has egin zuen modeloa — eta nork eramango zuen zure aurretako

FASILITATZAILEA: Orain, maila gehiago batara joateke. Horrek askotiago gogokoak eskatzen ditu. Berei egindako arauak jarraitzen dira — ANCHOR-ek dena gelditzen du.

FACILITATOREA: [Taldeari:] Pentsatu zindagiako lehen pertsona, zure edoikteak emandako behartera modelatatu zuen. Lehen pertsona, substanziaek problema emozionalak çözutela erakutsi zuen. Izena niko?
[[Isilera 30 segundoko ematea.]]
FACILITATOREA: Ez da beharrezkoa adain nahi ahotszera. Saioan (edo: Memoriari) mantendu.
Fasilitatzailea: Orain — zerko kakoan zientzi haiek? Zer izan zen haien argi ez dagoen problema?

ORIJINAKO ELKARREKOAKETA — Osakriaren Biologia
Facilitatorek eusteliko hau — terapia gisa ez, informazio gisa:
ZURE AMA BEBKI ZIRA: bere COMT varianteak kortisolak berarekin lotzeko azkarago geratzen zira. Bere MTHFR egoera, serotonina sortzea %40 kapasitatean joan ari zen. Alkoholak ez zen pertsona baten aukeraketa bat. Neurokimikaren problema bat arlo-farmakologiko soluzio bat izan zen, eta hori izenarekin ez zuela. Eta hori ikasi zuen aurreko iemandiaren, horren artean ere izenarekin ez zuela.
ZURE AITA EZKO ZIRA: Peacetime Paradox (Protokollo 29) deskribatzen du geruzki bihurtu ezakako Artzkoak. Segurtasun gisa sentitu beharko litzakeen etxe-bizitza, Val/Val sistema neurri batara, eta buruari ulertzeko aukera ez having, urdezko geratzen zuela. Zurekin dagoen nahi ez zuela. Neurri-emergencia batetik ezkutatu bi zen, eta hori ez zuela deskribatzeko.
LEHEN SUBSTANTZIAK OFERTATU ZIONAKO PERTSONA: zailtasunetan zegoen. Zerbait kudeatzen ari zen. Oferta hau ez zen predatorioa — edo predatorioa zen, predadoreak ere zailtasunetan zegoen. Horrek ez du kalteko nahasgarrikerak. Horrek imaxena tamamatzen du.
GLUTAMATE ETA GABA: kronikoak eta ez-iragokitzeko zailtasunetan biziko pertsona — osoan kalma ez dela seguru gisa ikasteko haurrak, kalma osoan gutxi bat aurretatu bi zuela — glutamato/GABA proportzio batean dago, eta hori permanentziarekin kalibratuta dago. Glutamatoak blokeak daitekeen (alkohola, benzos) edo GABA-ra hobetzen dituzten substantiak sistema neurriak azken batean egokia funtzionatzen ari dela sentitu daiteke. Hor ez da mahartu. Baina sistema osoan deseguraturatutakoaren erantzun farmakologiko egokia da.

6.4

Libertazio Sahuna

Hasierako katxatik iriztea eta aurrera

FACILITATOREA: Bertan, amaiera aldatuko gara.

FACILITATOREA: [Pertsona A-ri, lekuan jarrieko ez dagoen:] Zer sentitzen du ezk lekuan jarrieko?
PARTE HARTUILEA: [Hizkarazki.]
FACILITADORE: [Txarnak:] Osoaren aurrean dagoen pertsona ez da adiktua orain. Baina pertsona da, sistema nerbioak kalkulazio racional bat egin zuen, disponibideak ziren informazioa eta aukerak emateako, eta orain egoera, eta kalkulazio hori ulertu eta bat ezberdina sortu nahi izateko aukera egiten duen pertsona da.

FACILITATOREA: Zer nahi duzu haiei esan?
GUZKI: [Taldea erantzuga egiten du. Bakoak sententzia batean. Agenda batean ez. Sinestakoa.]

ENERGIA-KOPURAKETA-BERRIRO — Mehi-lanaren ondoren
Rol-aldaketa-testimonioaren ondoren — Protokolo-asignazioara joan oian — facilitatoreak energia-kopuraketa-berriro laburrak eginez dio:
FACILITATOREAK: 'Gogoratu. Hitz egin. Hitz egin.'
FACILITATOREAK: 'Benetako lan izan da. Konvenzional terapiak urte batean egiteko duen pertsona gehienek baino gehiago izan da. Minutak 20-ean. Berritaratu.'
FACILITATOREAK: 'Izena esan. Izena benetako. Izena zein. Izena.'
[Hitz egiten dute guztiek.]
FACILITATOREAK: 'Hona dago. Eta just dago. Eta just dago.'
GUZTIEK: [Zerkin etorri. Oskorak, hitzak, isilzioak — guztia zuzena da.]

Bloko 7

Protokoala Asignatua

Ikastea, iraskuntza, eta kontabilizazioa — iragarkariotasun kadena

Azpira-silsilaren funtzioa
Bawat miting batean, pertsona batek protokolo bat aztertzeko eskatzen diotela hitzatzen da hitzaldi gaineko. Hitzaldi gaineko miting batean, hura argitzeko — ezakurtu, argitzeko. Zer da, zer egiten du, zergatik da garrantzitsu, eta pertsonalmentz ezinbesteko zer hartu zuenariko azaldu dezake. Horrela, protokolo gaineko hitzaldi gaineko beste pertsona batek eskatzen diotela. Silsilara betiko jarraitzen da.
Azpira-silsilara ez da egoera-azterketa. Rol bate da — garrantzitsuak egun honetan salondoko beste nadie baino hobetzen doako pertsonaaren rola. Rol horrek status gehiago bat dakar. Taldea, zerbait aurrera eramateko haren gainean jokatzen da. Hamen gainean jokatzea presio ez da — ujiaketa da.

Fasilitatzailea: Zer urdanago bihurtu aurretik — protokoloaren atasignazioa. [Azken mitateko izen] — [Protokolo X]-ra atasignatu zitu. Zer ikasi zuen?

Asignatutako pertsona buru-irakasten do protokoloa. Zerak zabaltu beharko ditu: zer da, zer egiten du, zergatik da garrantzitsu, eta pertsonalak nola hura hartu zuen. 3-5 minutu.

FACILITATOREA: [Irakiaratu ondoren:] Gonprek zerko galdetak badute?

[[Elkarrizketa labur bat — minutu bi. Beraz:]]

FACILITATOREA: [Irakasleari:] Aurreko biltzarraren kinek sortzen duzu?

PARTE HARTUILEA: [Izena ematea. Protokoala izatea.]

FASILITATZA: [Berriro atzaltatu pertsonaari:] Hurrengo mitingera arte dirudi. Formatua berarekin — zer da, zer egiten du, zergatik da garrantzitsu, eta pertsonalmentz zer eduki zait.

7.1

Biri bat protokolarekin itzultzen ez orri

Neglektua adieraztea lursagarritasun gabe — eta kostua erakustea

Neglizioaren Demostrazioa: Honek egin behar da edozein pertsona iragartzen ezenean

Asignatutako pertsona protokola ez irakurriagonek itzultzen bada, fasilitatoreak ez dio hizkuntza. Fasilitatoreak lortzen du neglizioak kostatzen duen — ziurtatuz ez, baizik eta erakustaraz.

FASILITATOREA: [Izena]-ari [Protokolo X]-a asignatu zion. Gaurko egunean ez dio egin. Hor dogokar. Imen utzi gure esanahiari.
FASILITATOREA: [Protokolo X]-ek [hizkuntza sinpleko deskribapzioa]-ra zuzentzen. Goi-kardiazko egoera honako egunean behar zitzakeen pertsonek — hona dagoen [protokolo honek zuzentzen duen problema] egoera honako egunean?
[[Kollektiboa gogoratzen, edo pertsonek ezin utzi.]]
FASILITATOREA: Pertsonek egoera honako egunean iritsi ziren, iritzeko tresna gaindik. Hor da neglizioak kostatzen duen. Ez ezela, baizik eta argi egitura.
FASILITATOREA: [Asignatutako pertsonari:] Protokolo berriro asignatzen dizu. Beste epean. Garrantzitsuak behar ditugu.

Demostrazioa ez da heluzko. Harremaneko da — asignazioa bako pertsonaren ezkuta ez dela, grupoaren laguntza dela erakusten du. Grupoak sinolok, ikaskuntza bako pertsonaren egoera ez dela, baizik eta beste pertsonekakoa dela ulertzen duenean, egiteko motibazioa aldatzen da.

Protokol	Iratitik aztertuko dena
Zer da	Izena errazteko eta deskribapena luizeko batean. Ez da titulu klinikoa — pertsona-versioa. 'Hau da protokoloa nemeak lekuzatzen diren erdiestearteko prozesuan eta horrearekin zer egin behar da niaban.'
Funtzionamendua	Hortzi jarraituz lortzen duen erresumena zehatza. Ez abstraktua, oinarrizkoa. 'Protokoolu hau tresna hiruhilabtean, pertsona gehienak 30 minutetan kolpatu dezakeela biltzen dute, bi orduetan jarri bezala.'
Zergatik da garrantzitsu	Mekanismoa — jargon gabe. Etxeak, gauean presentzia dagoen substanziaren alturako berriro egituratu zen. Horiarekin onginki ez du jakite nola hitz egin. Protokolo hau jakarazten dio hitz egiteko zigarra ezberdina.

Huraetik pertsonalak hartu zituen	Zure kasuan zehar egia zen zer bat. Laburpen bateko ez da, momentu pertsonal bat. "Kortisolari buruzko atal handitu eta dirutu zinen gaueko beltxuak, euskal adrenal sistema batek egiteko behar duen egia da, baina kasu egokia ez dagoen momentuan. Horrek aldatu zuen nire sentimenduak."
Hau neglektatzearen efeituak	Protokolo hau ez jarraitzeko kostua azaltzen duen onartzen hitz bate. 'Ez ziurtatzen hura, joan ari zira guztia berriro pentsatuz, hobean ezin dut, eta hori da ergotzeko eraginkorrakuntza handiena.'

Bloko 8

Amaiera — Ondo Berrihitzea eta Memoria Hitzaldiak

Amaitzera hasierako — baina aldatuta

FASILITATZAILEA: Tresneko hildartzea sententzia batekin hasieritu ehietu. Zue guztietako hitz bat bakoitzak, osatuta hitz batarekin, hau hildartzeari bakarrik aitortzen zaio.
[[Memoriaren Erregeak Blok 2-tik irangi.]]

FASILITATZAILEA: Azken esena egia zen gero egin dijola. Oraindik ere egia da. Zerbait gertatu da bilogunean, azken esena egin dijola eta oraindik bitartean.
FACILITATOREA: Zer zen?
Bihotzko txanda bat — bakoak hitz batean. Gaur gabeko egoitzan gertatu zena.

Azken oihua
FASILITATOREA: Azken makiak. Hirriago, bakoak hitz bat esaten dute altu — gaur gabeko eta etaherako hitz bat. Bitartean. Koordinatatu egin. Sai esan.
FASILITATZAILEA: Batu. Bi. Hiru.
Zerdhi batzuk isiltzen batean — hitzak batarekin bat, zorrotz, zerra.

FACILITATORE: Iñaketa egin zuten pertsonaen ahotsa da.

FACILITATOREA: Biologia ulertu da.
Mondoak: Biologia ulertu daiteke.
FACILITATOREA: Modeloa aldatu da.
BIDEAK: Aurreko eboluzioa aldatu daiteke.
FACILITATORE: Lanak benetakoa da eta egiteko merezi du.
Mondoak: Lanak egon eta egiteko mereko da.
MUNDOAK: Itzak.

Harrika

Sekretuak ezkutatzeko eta urartzeko arrazoiak

Gizotzearen biologia — eta zer gertatzen da gero etengabe izatean

Sekretuak Ezingo Neurozientzia
Sekretu bat ezingo izatea ez da pasibo. Lan kognitibo aktibo bat da. Otakak jatorritako sekretuaren mehatzak kontsepatzea, irekitzeko impulsua sahestearaztea eta narrazio alternatiboa mantentzea behar ditu. Kognitibo karga honek neuragarria da; sekretu nagusiak ezingo pertsoneek lan kognitibo ez lotutakoetan emateko modu txarragarria egiten dute. Horrela, kortisolu gehiago, immun funtzio murrizedu eta depresioaren arrisku handiago ematen dute. Adiktzioaren sekretuak—zer egin zitua, zer hartu zitua, zer gastatu zitua, zer esan zitua, zer gertatu zitua—lastertasunaren karga gehiagoa eramaten dute. Lastertasunak edon kardoarekin berdin ziareko zirkuitu otakzakoak aktibatzen ditu. Adiktzioaren sekretu ezingo pertsona batek, kognitibo karga, tentsio fisiologikoa eta kardo jarraitua baten neurri batean kudeatzen du. Hor ez da modu mailartu bat. Horregatik, sekretuak azken pixkanaldietan ateratzen dira—moral bateko mahartuagatik ez, sistemaak karga hori betiko perranta mantentzea ez dezakeelako.

Izultzak kontzientzen dituzten arrazoiak	Errealitatea Biologiko eta Soziala
Nekergarriotas moestadoa	Otak sozialarekin lotutako rifi-sistemaak, fisikoak dolorearekin berdinak diren neuronal circuituak aktibatzen ditu. Sekretu bat irekitzeko, rifi-baldintza eraztea, bizibititzeko baldintza baten mehatzak gisa sentitzen da, roberts, evoluzio-irako terminoetan, rifi sozialak bizibititzeko mehatz bat zen.
Bestekortxikot babestea	Harremanak babesteko ezkutak egingo ohikoiz egia da, baina ohikoiz hoizkoak da zein hitza babesteko. Egiazkotasunean babestako pertsonaak ohikoiz babestakoak da egiazkotasunean harekin reagatzeko aukerari, eta hori da zein behar zuten.
Fgertako narrativa mantentzea	Zergatik modu guztia ondo dagoelako alternatiboa istoria oso zabaltzen mantentzea eskatzen dio. Treskretariak informazioa ez da gizurtzen; aktiboan sortzen eta mantentzen ari da alternatiboa realidad bat. Hau jartzen eta kognitiboki hazgutzaile da.
Lurpen haurremana	Birtsakak ezkutaitak dute, besteek kolore erantzun bat

	sortuko dela iragartuz, haiek hasiera sentitzen dituzten lamenarekin izenaizten dela. Batzuetan ez da egia honekin iragartuta, baina iragartuta itself, ezkutaitak jartzeko nahikoa potentzia handia da.
Hitzaritza saileaketa	Sekretu batzuk mantentzen dira, irakizpenaren ekarriakarriak zehutkiak direla — legeko, harremaneko edo ekonomikoak. Sekretu hauek, laburpenaren sekretuetatik ez dira. Kudeaketa ezker dute.

Elkartearen Tresna Tresna Kudeaketean
El Kernel elkartea irekiak ez ditu eskatako. Irekiak seguru den kontainer bat ematen du. Diferentziazioa garrantzitsua da: parte hartzea eskatzea agantzitatea bortxatzen du; segurtasuna eskaintzea, aukerak batekin irekia posible egiten direneako kondizioak sortzen ditu.
Erakutzaile-sesioaren eta rolerak aldatzeko kontainer fikziozkoa irekiak ematen dio zuzen erakustalde batean — pertsona bilerako gizilaria pertsona batean sakatzea eta pertsona horren artean hitz egitea ezin du. Elkartea egia zaharra entzuten du, pertsonaak 'hau gizarri batean gertatu zitu' esatea ez behar bezala. Eguzki batean, konfiantza sortu daenean, distanzia fikziozkoa askok erreza joaten da — pertsonaak esaten du, 'Hau bat deitzen da nire historia.'
Gizilaria bakarrik eramandakoa, konfiantza merezi duen saksú batekin partekatutako gizilari baino sempre ardorraki da. Elkartea da konfiantza merezi duen saksúak.
Gizilaria hitz egitea ez da behar ardorraki izateko — batzuetan, salaku batean egotekoak bakarrik, besteak gizilari b□erak eramaten dituzten, prozesua hastea yeterrak da.